LE STRESS MODE D'EMPLOI

Stress physique

Roland FAYARD
4 Mars 2015

Qu’est-ce que le stress ?

- Micro trottoir : perception courante
- Situations de stress

Définition du stress

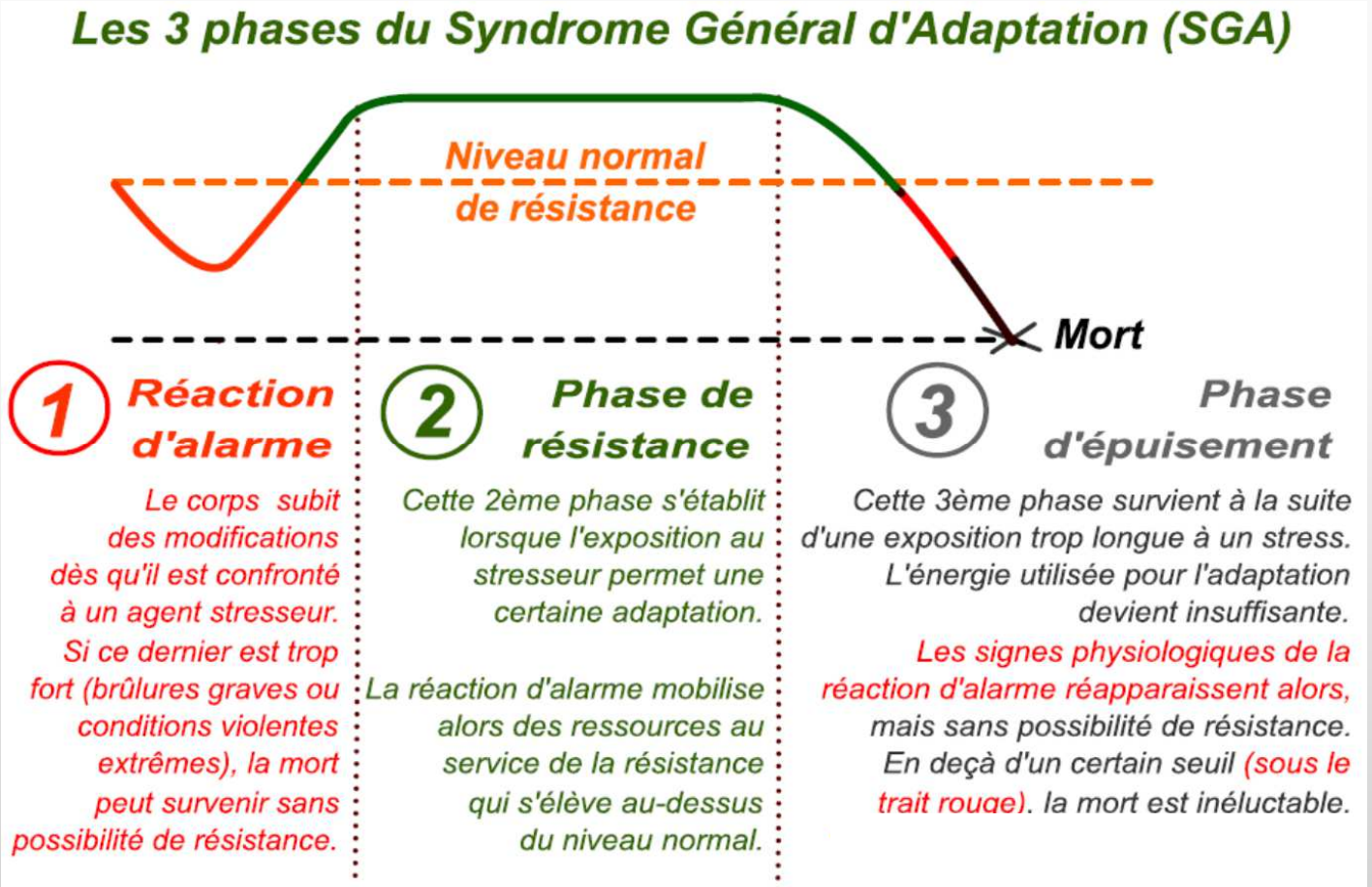
Le stress est la réponse non spécifique de l'organisme à toute demande qui lui est faite

La réponse physiologique est unique, identique, la même dans tous les cas, qu'il s'agisse de faire face à une maladie ou à un évènement ; c'est le syndrome général d'adaptation

Hans SELYE

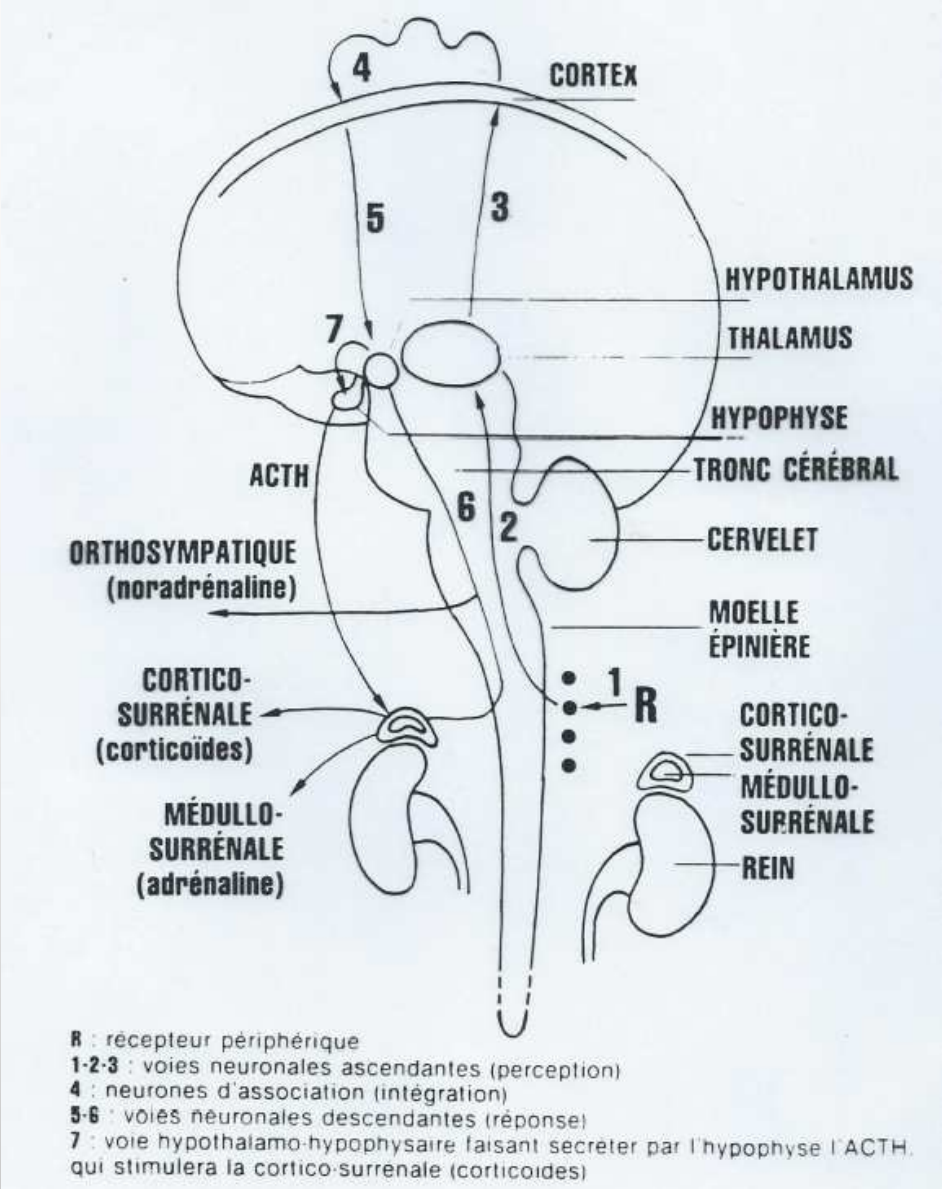
Syndrome général d'adaptation

Syndrome général d'adaptation

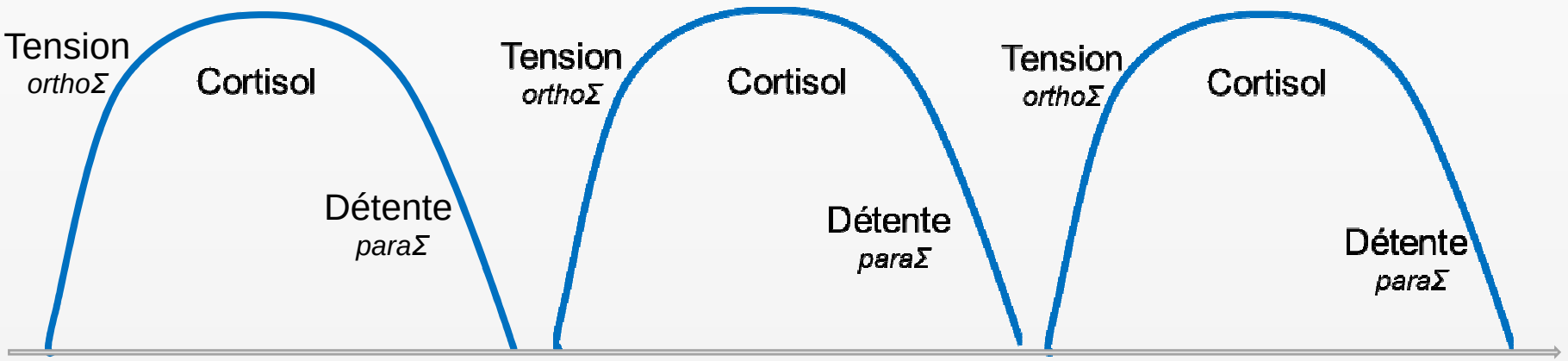

Les 3 phases du Syndrome Général d'Adaptation (SGA)
Niveau normal de résistance
Mort
1 Réaction d'alarme
Le corps subit des modifications dès qu'il est confronté à un agent stresseur. Si ce dernier est trop fort (brûlures graves ou conditions violentes extrêmes), la mort peut survenir sans possibilité de résistance.
2 Phase de résistance
Cette 2ème phase s'établit lorsque l'exposition au stresseur permet une certaine adaptation.
La réaction d'alarme mobilise alors des ressources au service de la résistance qui s'élève au-dessus du niveau normal.
3 Phase d'épuisement
Cette 3ème phase survient à la suite d'une exposition trop longue à un stress. L'énergie utilisée pour l'adaptation devient insuffisante.
Les signes physiologiques de la réaction d'alarme réapparaissent alors, mais sans possibilité de résistance.
En deçà d'un certain seuil (sous le trait rouge), la mort est inéluctable.

Biologie du stress

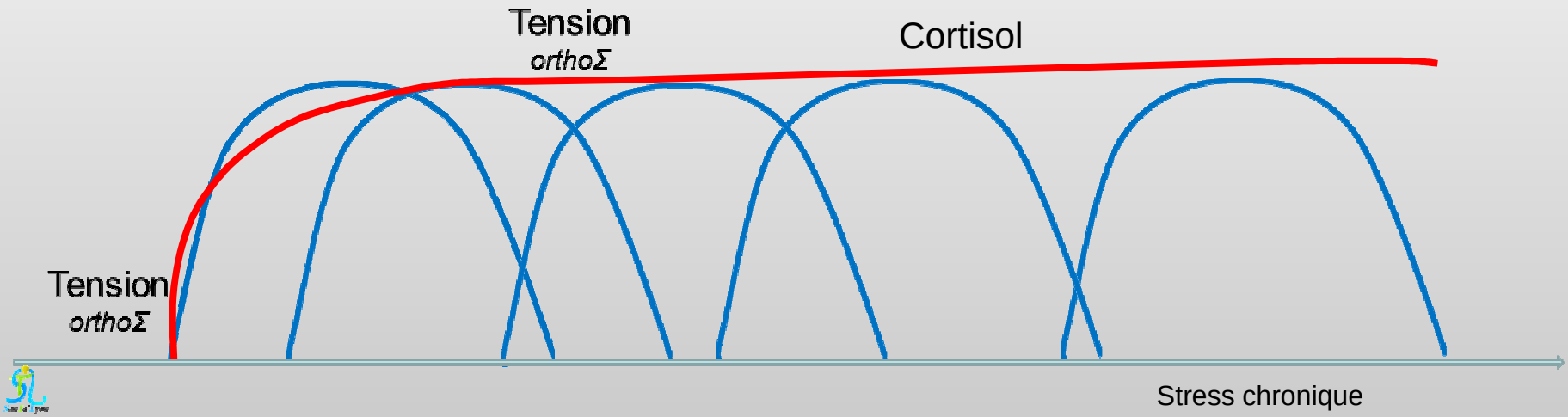
Noradrénaline
Acétylcholine
Adrénaline
Cortisol



Équilibre
Homéostasie



Stress aigu



Stress chronique

Finalité des réactions de stress

- Mobiliser les organes nécessaires : cerveau, muscles squelettiques, cœur, poumons …
- Mettre « *en veilleuse* » les organes non nécessaires : intestins, vessie, utérus, peau …

Finalité des réactions de stress

- Action sur le cerveau
  - Augmentation de l'irrigation sanguine
  - Stimulation de la vigilance et de l'attention
- Action sur le système cardio-vasculaire
  - Accélération du rythme cardiaque
  - Élévation de la pression artérielle
  - Dilatation artérielle sectorielle
  - Augmentation du volume sanguin (récupération d'eau par le rein, contraction de la rate…)
  - Facilitation des processus de coagulation
- Action sur l'appareil respiratoire
  - Accélération du rythme respiratoire
  - Dilatation des bronches
- Action sur les muscles
  - Muscles striés : augmentation de l'irrigation sanguine et du métabolisme
  - Muscles lisses : relâchement et diminution de l'irrigation sanguine
- Action sur le métabolisme énergétique : libération de glucose
- Autres actions
  - Relâchement de la vessie
  - Relâchement de l'utérus en fin de grossesse
  - Contraction du muscle radial de l'iris : amélioration de l'acuité visuelle particulièrement la nuit
  - Poils, contractions intestinales …

Causes du stress physique

- Traumatismes
- Surmenage physique, fatigue excessive
- Mauvaises conditions de travail ou de vie
- Toxicomanies : drogues, alcool, tabac, mésusage de médicaments
- Changements climatiques et d'horaire répétés
- Pollution
- Bruit
- Déséquilibre alimentaire
- Sédentarité
- Maladies organiques

Maladies liées au stress

- Cardio-vasculaires : arythmies, HTA, athérosclérose, infarctus, angine de poitrine …
- Digestives : ulcères, constipation, colopathies fonctionnelles, rectocolite ulcéro-hémorragique …
- Immunitaires : asthme, psoriasis, eczémas, cancers (?) …
- Mentales : dépression, migraine, souffrance psychique, troubles sexuels …
- Squelettiques : arthrose, déminéralisation osseuse …
- Maladies psychosomatiques
- …

Différents types de stress

- Stress physique
- Stress émotionnel et psychique
- Stress social et professionnel
- Stress moral, éthique, métaphysique, spirituel

Merci pour votre attention